

# EMENTA SEMANAL

J. I. / 1.º Ciclo



# 7 A 11 JULHO



2ª Feira

Sopa	Juliana
Prato	Salada de arroz fria(salsichas, ervilhas, ovo mexido, cenoura e arroz)
Salada/Legumes	Cenoura ralada e pepino
Sobremesa	Fruta da época

3ª Feira

Sopa	Cenoura
Prato	Bacalhau à Gomes de Sá
Salada/Legumes	Salada mista
Sobremesa	Aletria

4ª Feira

Sopa	Alface
Prato	Fevêras grelhadas com esparguete
Salada/Legumes	Tomate e cenoura
Sobremesa	Fruta da época

5ª Feira

Sopa	Couve com feijão
Prato	Barrinhas de pescada com arroz de ervilhas
Salada/Legumes	Cenoura ralada
Sobremesa	Gelatina

6ª Feira

Sopa	Macedónia
Prato	Strogonoff de peru com cogumelos e massa fusilli
Salada/Legumes	Tomate e milho
Sobremesa	Fruta da época( <i>dependendo fruta as Kcal são dadas em média</i> )

## Observações:

Ementa Sujeita a alteração sem aviso prévio e realizada conforme circular n.º 3/DSEAS/DGE/2013



A técnica nutrição  
Dr.ª Ana Sofia Rebelo